



Utorak

09.04.2019.



25 DANA
MM IZAZOV

1300 kcal

Doručak

kcal
cca 320

2 kriške (ukupno 90 g) raženog kruha
200g Jogurta (1,5% m.m.)
2 kriške (30 g) kuhane nemasne šunke

Međubrok

kcal
cca 130

ʼZ bregov Protein mliječni napitak jagoda 200 ml



više na protein.hr

Ručak

kcal
cca 515

Losos s grčkim jogurtom i povrćem

| Sastojci za 4 osobe | Sastojci za 1 osobu |
|---|---|
| 4 odreska svježeg lososa (oko 600 g) | 1 odrezak svježeg lososa (oko 150 g) |
| 160 g grčkog jogurta | 40 g grčkog jogurta |
| 1 veća tikvica | ¼ veće tikvica |
| 2 svježe žute paprike | ½ svježe žute paprike |
| 100 g cherry rajčica | 25 g cherry rajčica |
| 60 g zelenih maslina | 15 g zelenih maslina |
| 4 manje glavice ljubičastog luka | 1 manja glavica ljubičastog luka |
| 100 ml maslinovog ulja | 25 ml maslinovog ulja |
| svježi timijan, 1 limun, listići svježe metvice, maslinovo ulje, sol, papar | svježi timijan, 1 limun, listići svježe metvice, maslinovo ulje, sol, papar |

Priprema:

Jogurt pomiješajte s listićima timijana i blago posolite.

Od maslinovog ulja, limunovog soka i usitnjenih listića metvice napravite dressing.

Tikvicu, očišćenu papriku i luk narežite na prutiće, a rajčice na pola pa sve zajedno pomiješajte. Povrće kratko pržite u zagrijanoj tavi na maslinovu ulju, posolite i popaprite.

Posoljeni odrezak lososa kratko pržite u zagrijanoj tavi na maslinovu ulju.

Posluživanje:

Na tanjur poslužite odreske od lososa, pokraj stavite povrće, u sredinu stavite grčki jogurt s timijanom pa sve zajedno prelijte dressingom od maslinova ulja i metvice.

Međubrok

kcal
92

Voće ili HiPPiS Smoothie – Jabuka s bananom i crvenim voćem



više na hipp.hr

Večera

kcal
244

Gusta juha od ječma i poriluka

| Sastojci za 4 osobe | Sastojci za 1 osobu |
|---|--|
| 400 g poriluka | 100 g poriluka |
| 160 g suhog ječma | 40 g suhog ječma |
| 120 g luka (1 glavica srednje veličine) | 30 g luka (¼ glavice srednje veličine) |
| 160 g mrkve (2 mrkve srednje veličine) | 40 g mrkve (½ mrkve srednje veličine) |
| 4 žlice maslinovog ulja | 1 žlica maslinovog ulja |
| 8 dcl povrtnog temeljca ili vode | 2 dcl povrtnog temeljca ili vode |
| Sol, papar | Sol, papar |

Priprema:

Na ulju popirjati luk, poriluk i mrkvu, dodati ječam i podliti vodom. Kuhati dok povrće i ječam ne budu mekani i poslužiti kao gustu juhu. Poželjno je ujutro staviti namakati ječam.

Namirnice za utorak:

Raženi kruh, jogurt 1.5% m.m., nemasna kuhana šunka, ʼz bregov Protein jogurt jagoda, odresci lososa, grčki jogurt, tikvice, žute paprike, cherry rajčice, zelene masline, ljubičasti luk, limun, timijan, menta, HiPPiS Smoothie – Jabuka s bananom i crvenim voćem, poriluk, ječam, mrkva, povrtni temeljac.

Napitci:

voda, mineralna voda (umjereno), čajevi, kava bez šećera (umjereno), HiPP sok s izvorskom vodom